

## Профилактика врожденного листериоза



**Листериоз** — инфекционная болезнь людей и животных, вызывается листериями, характеризуется множеством источников возбудителя инфекции, разнообразием путей и факторов его передачи, различными клиническими проявлениями, высокой летальностью.

**Основной путь инфицирования человека листерией – пищевой.** Люди заражаются при употреблении контаминированных продуктов питания, которые не подвергались термической обработке. Особо следует отметить важность термической обработки для таких продуктов, как мясо, молоко, сыры. Повышенную опасность представляют также продукты быстрого приготовления (гамбургеры, сосиски «хот — дог» и др.). Возможны и другие пути заражения человека листерией. Среди них наиболее значимы — **контактный** (от инфицированных животных), **аэрогенный** (при работе с контаминированными шкурами, шерстью) и **внутриутробный** (врожденный листериоз). В развитии инфекции большую роль играет состояние иммунной системы человека. Различают множество форм листериоза. Важно отметить, однако, что среди различных форм листериоза специально выделяют «листериоз беременных».

**Листериоз беременных.** Снижение уровня клеточного иммунитета во время беременности обуславливает повышенную восприимчивость к листериозной инфекции. Листериоз может развиваться на любом сроке беременности, **хотя большая часть случаев приходится на ее вторую половину.** Острый листериоз у беременных протекает либо вообще бессимптомно, либо нетяжело, со стертой симптоматикой, поэтому правильный диагноз устанавливается нередко после гибели плода или новорожденного. У беременной женщины возможны лихорадка, мышечные боли, катаральные явления со стороны верхних дыхательных путей, конъюнктивит; в этих случаях предполагают грипп или ОРВИ. У части больных выявляются симптомы гастроэнтерита, у других - воспаление мочевыводящих путей. Листериоз матери может приводить к заражению плода.

**Листериоз новорожденных.** В отличие от беременных, у которых листериоз протекает обычно доброкачественно и даже без лечения наступает клиническое выздоровление, листериоз новорожденных — это тяжелое генерализованное заболевание с высокой летальностью (более 20%), протекающее по типу сепсиса (опасное для жизни состояние, вызванное острой реакцией иммунной системы организма на инфекцию, что приводит к

дисфункции органов). Ребенок с врожденным листериозом рождается обычно недоношенным, со сниженной массой тела. Через несколько часов, иногда через 1–2 дня состояние его резко ухудшается, повышается температура тела, появляется папулезная, иногда геморрагическая экзантема, возникает беспокойство, одышка, цианоз, судороги и в большинстве случаев наступает смерть, причиной которой может быть пневмония, гнойный плеврит, гепатит, менингоэнцефалит, поражение других органов, внутриутробный сепсис.

**Профилактика.** Основа профилактики врожденного листериоза заключается в предупреждении женщин от заражения листериозом в период беременности. Учитывая, что пищевой путь является основным для попадания листерий в организм человека, необходимо использовать в пищу только те продукты, которые были подвергнуты адекватной термической обработке.

Продукт	Рекомендации по употреблению в пищу	Обоснование рекомендаций
Непастеризованное молоко, мягкие сливочные сыры	Не рекомендуются	Опасность листериоза в отсутствие термообработки
Свежие овощи	Тщательно мойте. Сырые продукты и готовые блюда храните отдельно	Опасность листериоза в отсутствие термообработки
Замороженные овощи	Обязательно отваривать или прожаривать перед употреблением	Опасность листериоза в отсутствие термообработки
Соленая рыба и рыба холодного копчения; икра в вакуумной упаковке, паштеты	Не рекомендуются	Опасность листериоза

Следует исключить из рациона беременных женщин продукты пищевой индустрии для быстрого питания, не прошедшие длительной термообработки (например, гамбургеры). Специалисты рекомендуют обязательно варить сосиски и не разогревать замороженные продукты более одного раза, обращать внимание на сроки хранения продуктов, а также не хранить остатков продуктов. По сравнению с остальными здоровыми людьми, беременные женщины заболевают листериозом в 20 раз чаще. Поэтому им рекомендуется никогда не есть плохо проваренного мяса и яиц всмятку. Для женщин, проживающих в сельской местности, имеющих животных в домашнем хозяйстве, занятых в животноводстве и производстве по переработке шкур, шерсти и др., очень важно соблюдение элементарных санитарно-гигиенических требований. Беременные или лица из группы риска должны отстраняться от работы, связанной с уходом за животными или полученными от них сырьем и продуктами. Не следует пренебрегать регулярным медицинским обследованием во время беременности — назначаемые врачом акушером-гинекологом анализы позволят своевременно обнаружить присутствие в организме женщины микробов, потенциально опасных для плода.

## Профилактическая иммунизация против бешенства



**Бешенство** — особо опасное смертельное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему, вызываемое вирусом бешенства. По оценке Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно погибает от бешенства до 40-60 тысяч человек. Бешенство

встречается в более чем в 150 странах. Эффективных методов лечения не существует.

**Источником инфекции** являются дикие и домашние животные, которые принадлежат к классу млекопитающих. Вирус бешенства выделяется со слюной больного животного, поэтому ведущее значение имеют два варианта контактного механизма передачи – укусы и ослюнение поврежденных кожных покровов. Опасно попадание слюны на неповрежденные слизистые оболочки.

### **Меры профилактики:**

- иммунизация против бешенства может быть профилактической и лечебно-профилактической. С профилактической целью иммунизируют лиц, работа которых связана с риском заражения (ветеринары, лесники, охотники, собаководы, работники бойни, таксидермисты, сотрудники лабораторий, работающих с уличным вирусом бешенства). Первичная иммунизация включает три инъекции (0-й, 7-й и 30-й день) по 1 мл. Первую ревакцинацию проводят через 1 год - одна инъекция в дозе 1 мл. Следующая ревакцинация каждые 3 года - по одной инъекции в дозе 1 мл.
- лечебно-профилактическую иммунизацию проводят при контакте и укусах людей бешеными, подозрительными на бешенство или неизвестными животными, противопоказаний в этом случае не существует. Беременность и грудной возраст - не повод для отказа от проведения лечебно-профилактической иммунизации.
- немедленно проводят осмотр, обработку ран, царапин, ссадин, мест ослюнения после контакта с животным. Одновременно проводят профилактику столбняка в соответствии с существующими схемами.

*!!!Вылечить нельзя, предупредить можно. Своевременная и регулярная вакцинация – главная профилактическая борьба с бешенством.*

Автор: Коляго Мария Игоревна, врач-эпидемиолог санитарно-эпидемиологического отдела противоэпидемического отделения государственного учреждения «Центр гигиены и эпидемиологии Фрунзенского района г.Минска».

## РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Респираторные вирусы, вызывающее множество острых респираторных заболеваний, а также вирусы гриппа распространяются, главным образом от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании.

Инфекция также может распространяться и через загрязненные руки и предметы, на которых находятся вирусы. Поэтому, чтобы обезопасить себя и окружающих лиц от заражения острыми респираторными инфекциями, гриппом, необходимо соблюдать **«респираторный этикет»** - свод простых и вместе с тем очень эффективных правил поведения во время пиков заболеваемости гриппом и ОРИ.

**Вот эти правила:**



- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- при отсутствии носового платка необходимо чихать и кашлять в сгиб локтя, а не ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам. При отсутствии мыла возможно использование антисептика для рук;



- избегайте нахождения в местах скопления людей, не стесняйтесь использовать маски (в поликлинике, автобусе, магазине), на улице маску надевать не нужно. Маска важнее для заболевшего! При нахождении в закрытых помещениях с кашляющими и чихающими людьми старайтесь соблюдать дистанцию;
- Если избежать заболевания не удалось – оставайтесь дома и обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Лучше остаться дома и исключить посещение организованных коллективов.

**Давайте будем вежливы друг к другу — в том числе и с позиции респираторного этикета!**

Подготовила врач-эпидемиолог (заведующий) противоэпидемического отделения санитарно-эпидемиологического отдела Недведь Н.В.

